

Protokoll „Routenplaner für den aktiven Ruhestand“

Seminar für Menschen ab Mitte 50 mit Interesse an einer freiwilligen Tätigkeit

Forum Aktiv Älterwerden im Rheingau

Datum: 25. November 2011

Ort: Bürgerzentrum, Oestrich-Winkel

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Anwesend: 11 Personen laut Anwesenheitsliste

Referentin und Moderation: Lucia Rutschmann, Leiterin des FWZ Wiesbaden

Ablauf:

- Begrüßung und Einführung (Dr. Karin Becker, Forum Aktiv Älterwerden im Rheingau)
 - Vorstellungsrunde
 - Klärung: Wie und wo kann und will ich mich engagieren? (Lucia Rutschmann)
 - Ausblick und Schlusswort (Dr. Karin Becker)
-

Begrüßung und Einführung

Karin Becker begrüßte die Anwesenden und stellte das Projekt vor. Das Forum Aktiv Älterwerden im Rheingau ist eine Initiative im Projekt [LernenvorOrt](#). Es ist Anlauf-, Entwicklungs- und Koordinierungsstelle für freiwilliges Engagement im Rheingau. Sprechstunden mit individueller Beratung werden im Ehrenamtsbüro in Geisenheim angeboten. Das Angebot richtet sich an Menschen, die an einem Ehrenamt interessiert sind, an Organisationen, die bereits mit Freiwilligen arbeiten oder es planen, und an Unternehmen, die das Engagement ihrer Beschäftigten unterstützen. Da bürgerschaftliches Engagement vor allem in biografischen und gesellschaftlichen Umbruch- und Übergangsphasen entsteht, geht es im Projekt insbesondere um die Stärkung der Selbstverantwortung älterer Menschen, um Solidarität und die Förderung von Initiativen.

Mit der aktuellen Veranstaltung richtete sich das Forum Aktiv Älterwerden an Menschen ab Mitte 50, die an einer freiwilligen Tätigkeit interessiert sind.

Vorstellungsrunde

Die Teilnehmenden stellten sich kurz vor mit Name, derzeitiger Tätigkeit, Erwartungen an die Veranstaltung und einer Schätzung zum Prozentsatz der in der Region ehrenamtlich aktiven Menschen (36% in Hessen).

Klärung: Wie und wo kann und will ich mich engagieren?

Um ein passgenaues Engagement zu finden sollte man die folgenden Fragen für sich persönlich klären:

- Was will ich tun und wo? – Bereiche und Einsatzfelder klären
- Wie will ich tätig werden? – Rahmenbedingungen
- Warum will ich ehrenamtlich aktiv werden? – Motivation klären

Bereiche und Einsatzfelder klären

Die Teilnehmenden sammelten mögliche Einsatzfelder und markierten mittels Bewertungspunkten, wofür sie sich gerne einsetzen würden:

- | | |
|--|-----------|
| • Kranke und behinderte Menschen (Altenheim, Demenzkranke) | 8 Punkte |
| • Kinder und Jugendliche (Kitas, Bibliotheken, Hausaufgabenbetreuung, Sport-AGs etc., Familienbetreuung) | 17 Punkte |
| • Menschen mit Hilfebedarf (Armut, Obdachlose) | 16 Punkte |
| • Senior/innen (siehe oben und aktive Altenarbeit) | 7 Punkte |
| • Integration | 13 Punkte |
| • Kultur (Museen, Stadtbibliothek, Archive, Burgvereine) | 7 Punkte |
| • Natur / Ökologie / Tiere (Naturschutzverein, Parkpflege, Hunde ausführen) | 14 Punkte |
| • Büro / Service (Fundraising, Büroarbeiten, Öffentlichkeitsarbeit, Vorstandsämter) | 14 Punkte |
| • Sport | 4 Punkte |

Weitere, hier nicht berücksichtigte Felder, sind z. B. Feuerwehr, Malteser etc.

Anmerkung:

Eine Übersicht über Freiwilligendienste für ältere Menschen mit Stellensuche findet man im Internet unter: www.bundesfreiwilligendienst.de, <http://www.internationale-freiwilligendienste.org>

Rahmenbedingungen

1. Zeitlicher Umfang des Engagements

Die Teilnehmenden erstellten einen „Zeitkuchen“ mit dem täglichen Zeitbedarf für

- für mich selbst / Hobbies
- Partnerschaft
- Familie (Enkel, Pflege)
- Arbeit
- ehrenamtliches Engagement

Und legten so den maximalen zeitlichen Umfang eines freiwilligen Engagements fest.

2. Was für ein Typ bin ich?

Die Teilnehmenden ordneten sich selbst auf einer Skala ein zu den Fragen

- Möchte ich mit Gruppen oder mit Einzelpersonen arbeiten?
- Arbeite ich gerne eigeninitiativ oder lieber ausführend?
- Möchte ich auf Zuruf arbeiten oder zu festen Zeiten?

Motive

Die Teilnehmenden sammelten Ihre Motive, folgende Motive wurden genannt

- Zeit, die ich sinnvoll nutzen will
- Bestätigung
- Mit meinen Fähigkeiten andere unterstützen
- Sinnfindung für mich
- Sinnvoll eingebunden sein
- Aus Dankbarkeit
- Hilfe für andere

- Etwas zurückgeben
- Sinnvolle Beschäftigung
- Persönlichkeitsentwicklung, nicht stehen bleiben
- Wissbegierde, man lernt nie aus
- Schönes Gefühl: Anerkennung
- Die Welt ein klein wenig verbessern
- Situation verbessern für mich und andere
- Soziale Fehlentwicklung
- Rückführung von Glück und Erfolg
- Freizeitgestaltung
- Schlechtes Gewissen
- Meine verbleibende Lebenszeit nutzen um meine Lebenserkenntnis umzusetzen mit und für andere Menschen

Ausblick und Schlusswort

1. Was hat sich geändert gegenüber meiner Situation zu Beginn des Seminars?

Die Teilnehmenden lobten die Seminare durchführung und die gute Stimmung und Offenheit in der Gruppe. Jeder hatte für sich einen Schritt getan auf dem Weg zur Klärung des persönlichen freiwilligen Engagements.

2. Was bietet das Forum Aktiv Älterwerden im Anschluss an das Seminar

Abschließend ermunterte Karin Becker die Anwesenden die persönliche Beratung durch das Forum Aktiv Älterwerden in Anspruch zu nehmen und zu einem persönlichen Gespräch in das Ehrenamt büro zu kommen. Dort erfolgt die individuelle Beratung und passgenaue Vermittlung in eine Tätigkeit. Das nächste Seminar für 50 plus (04.02./03.03.) wird mit einer Börse kombiniert, bei der sich verschiedene Einrichtungen vorstellen werden. Auch werden Interessenten für die Engagement-Lotsen-Ausbildung des Landes Hessen gesucht.

Karin Becker bedankte sich für die konstruktive Mitarbeit und das große Interesse der Teilnehmenden. Die Ergebnisse der Veranstaltung werden auf der Homepage von [LernenvorOrt](http://www.lernen-vor-ort.net) www.lernen-vor-ort.net eingestellt und den Teilnehmenden per Email zugestellt.

Taunusstein, den 8. Dezember 2011

Protokoll: Dr. Karin Becker
